

# ÉDUC'PING



ÉCOLES  
PRIMAIRES

CYCLE 3



# ÉDUC'PING

ÉCOLES PRIMAIRES

**Projet éducatif à destination d'élèves de classes des écoles maternelles et élémentaires.**

**Objectif :** Permettre le travail et l'acquisition de compétences du socle commun en utilisant les championnats du Monde 2013 de tennis de table et la Chine comme supports.

**Démarche :** Proposer des séances et des supports permettant de travailler les compétences des programmes de l'école élémentaire dans différentes disciplines. Les enseignants pourront choisir, utiliser ou modifier les documents proposés selon le niveau de leur classe et selon leurs objectifs.



# CYCLE DES APPRENTISSAGES FONDAMENTAUX : CE2 - CM1 - CM2

## Compétence 1 : La maîtrise de la langue française

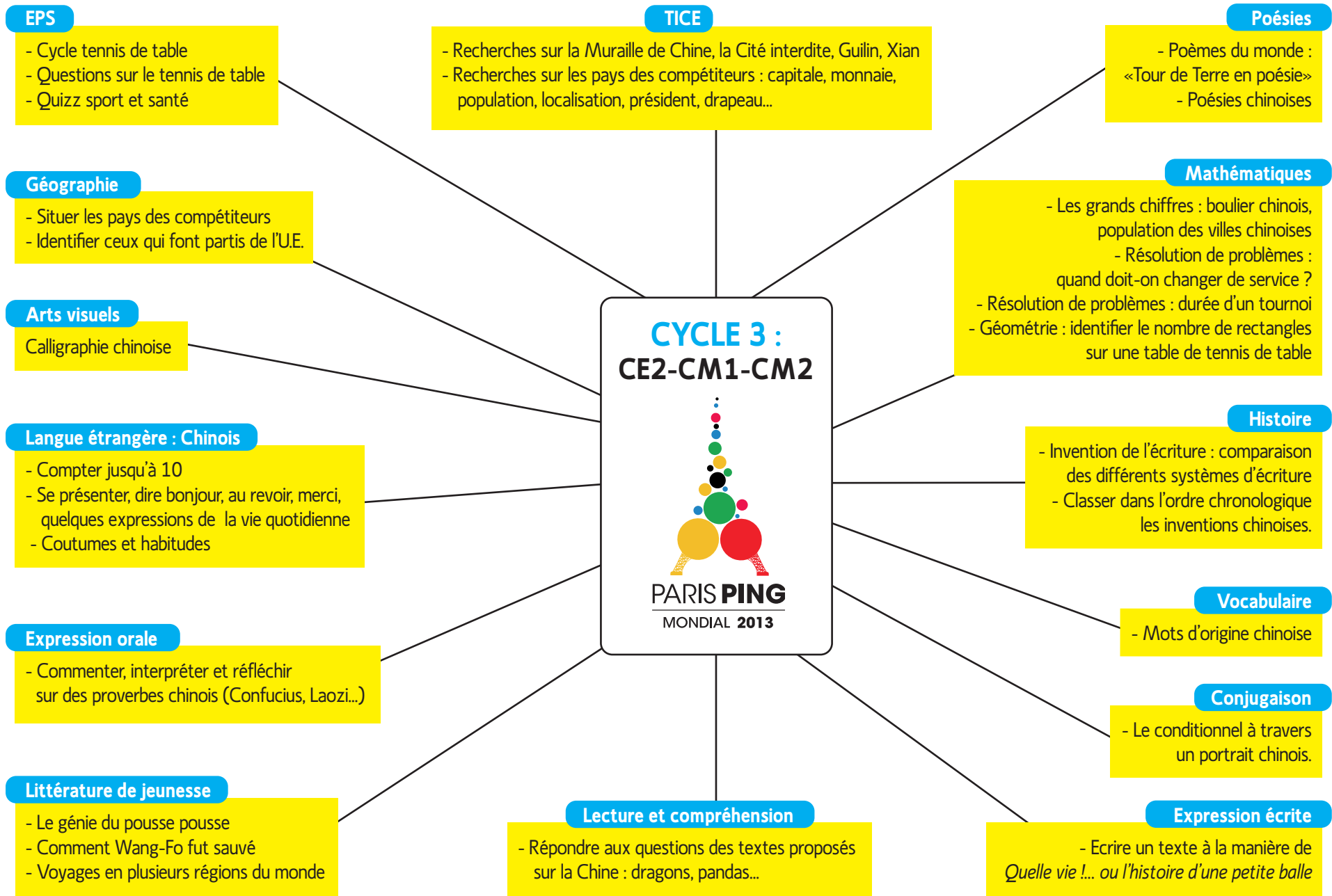
- Lire avec aisance (à haute voix, silencieusement) un texte : textes documentaires et contes chinois.

- Lire seul des textes du patrimoine et des œuvres intégrales de la littérature de jeunesse, adaptés à son âge : livres sur le thème de la Chine provenant de la liste des ouvrages du ministère de l'éducation nationale.

- Répondre à des questions par une phrase complète à l'oral comme à l'écrit et utiliser ses connaissances pour réfléchir sur un texte : texte «Quelle vie!».

- Rédiger un texte d'une quinzaine de lignes en utilisant ses connaissances en vocabulaire: Choisis un objet que tu utilises lors d'une pratique sportive ou dans la vie de tous les jours et écris un texte à la première personne du singulier sur le modèle du texte «Quelle vie!».





# CYCLE DES APPRENTISSAGES FONDAMENTAUX : CE2 - CM1 - CM2

## Compétence 2 : La pratique d'une langue étrangère

- Communiquer : se présenter, répondre à des questions et en poser : dire bonjour, se présenter, remercier, compter jusqu'à 10... en chinois.
- Comprendre des consignes, des mots familiers et des expressions très courantes : comprendre quand quelqu'un dit bonjour, se présente, remercie en chinois.

## Compétence 3 : Les principaux éléments de mathématiques et la culture scientifique

- Ecrire, nommer, comparer et utiliser les nombres entiers : population des villes chinoises.
- Utiliser les unités de mesure usuelles et faire des conversions : distances entre les villes chinoises.
- Résoudre des problèmes faisant intervenir des figures géométriques et des mesures : problème autour de la forme d'une table de tennis de table, problème sur le temps nécessaire pour faire une compétition de tennis de table.

## Compétence 4 : La maîtrise des techniques usuelles de l'information et de la communication

- Utiliser l'outil informatique pour se documenter : la Chine.
- S'informer : pays des compétiteurs (localisation, capitale, monnaie, langue parlée, population, drapeau).

## Compétence 5 : La culture humaniste

- Dire de mémoire, de façon expressive, une poésie et un texte en prose : poésies chinoises, poèmes du monde.
- Connaître quelques éléments culturels d'un pays : connaissances sur les modes de vie de la Chine (environnement quotidien, environnement culturel, environnement géographique et socioculturel).
- Pratiquer le dessin et diverses formes d'expressions visuelles et plastiques : calligraphie chinoise.
- Identifier sur une carte et connaître quelques caractères principaux des grands ensembles physiques et humains de l'échelle locale à celle du monde : situer les pays des compétiteurs sur une carte, identifier ceux qui font partie de l'Union européenne.

## Compétence 6 : Les compétences sociales et civiques

- Reconnaître les symboles de l'Union européenne : reconnaître le drapeau de l'Union européenne.
- Respecter les règles de la vie collective, notamment dans les pratiques sportives : cycle d'EPS tennis de table.
- Prendre part à un dialogue ; prendre la parole devant les autres, écouter autrui, formuler et justifier un point de vue : interpréter, donner son avis réfléchir sur des proverbes et pensées chinoises Confucius, Laozi...)

## Compétence 7 : Autonomie et initiative

- Respecter des consignes simples en autonomie : ateliers lors des séances de tennis de table.
- Commencer à s'auto-évaluer dans des situations simples : s'opposer individuellement lors du cycle de tennis de table.



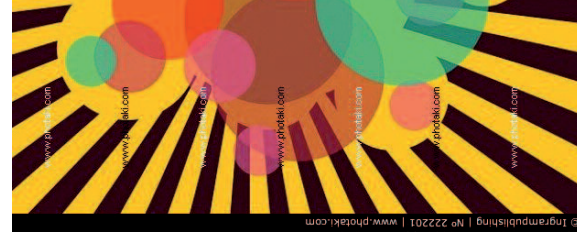
fiches techniques

CYCLE 3

CE2-CM1-CM2

# Ping Art

**Le tennis de table se joue avec une raquette et... des balles !  
Voici quelques exemples d'œuvres d'artistes qui peuvent être utilisées  
pour créer des productions «à la manière de...»»**



**à refaire à l'identique  
en cours**

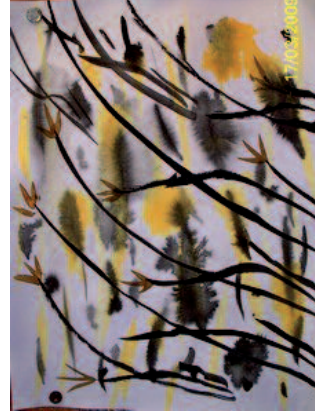
# Ping Art - Paysages chinois

D'après une idée de Cécile Ossene  
de l'école de Robert Chalandre à Neuilly-Lès-Dijon.



## Le lavis

Nous avons d'abord appris la technique du lavis : il faut mouiller la feuille et appliquer de l'encre en laissant du blanc.



## L'herbe

L'herbe se dessine de bas en haut, dans le sens de la pousse. On dessine les herbes dans l'ordre suivant : une grande, une petite, une qui croise la première. Ensuite, on a ajouté des fleurs.



## Les bambous

Les bambous sont des plantes courantes en Chine. On les dessine de bas en haut, en coupant le geste : je pose, je monte, je m'arrête, je soulève... Une fois les bambous finis, on ajoute les branches et les feuilles.



# Conj'Ping - Portrait chinois

**Tu dois écrire un autoportrait en parlant de tes préférences et de tes envies, dans divers domaines. Tu peux donner les raisons de tes choix. N'oublie pas d'utiliser le conditionnel dans cet exercice. Tu dois essayer de ne pas utiliser l'expression «parce que j'aime ça !» dans tes explications.**

Si j'étais un animal, \_\_\_\_\_

Si j'étais un pays, \_\_\_\_\_

Si j'étais un personnage célèbre, \_\_\_\_\_

Si j'étais un objet, \_\_\_\_\_

Si j'étais un plat, \_\_\_\_\_

Si j'étais un sport, \_\_\_\_\_

Si j'étais riche, \_\_\_\_\_

Si j'étais magicien(ne), \_\_\_\_\_

# Géo-Ping

Voici la liste des 31 meilleurs pongistes mondiaux hommes.

RANG	POINTS	NOM	PAYS
1	2936	ZHANG Jike	CHINE
2	2897	MA Long	CHINE
3	2831	XU Xin	CHINE
4	2771	WANG Hao	CHINE
5	2683	BOLL Timo	ALLEMAGNE
6	2608	MA Lin	CHINE
7	2596	MIZUTANI Jun	JAPON
8	2595	CHUANG Chih-Yuan	TAIWAN
9	2562	WANG Liqin	CHINE
10	2536	JOO Saehyuk	CORÉE DU SUD
11	2533	OVTCHAROV Dimitrij	ALLEMAGNE
12	2516	SAMSONOV Vladimir	BIÉLORUSSIE
13	2456	OH Sangeun	CORÉE DU SUD
14	2449	HAO Shuai	CHINE
15	2403	CHEN Qi	CHINE
16	2387	GAO Ning	SINGAPOUR
17	2382	CRISAN Adrian	ROUMANIE
18	2379	MAZE Michael	DANEMARK
19	2368	JIANG Tianyi	HONG-KONG
19	2368	RYU Seungmin	CORÉE DU SUD
21	2329	LEE Jungwoo	CORÉE DU SUD
22	2315	NIWA Koki	JAPON
23	2274	KISHIKAWA Seiya	JAPON
24	2239	<b>MATTENET Adrien</b>	<b>FRANCE</b>
25	2236	FREITAS Marcos	PORTUGAL
26	2232	STEGER Bastian	ALLEMAGNE
27	2216	ZHAN Jian	SINGAPOUR
28	2207	TANG Peng	HONG-KONG
29	2201	CHEN Weixing	AUTRICHE
30	2188	SHIBAEV Alexander	RUSSIE
31	2179	BAUM Patrick	ALLEMAGNE

Classement mondial de novembre 2012

Combien de joueurs jouent pour un pays membre de l'Union européenne ? \_\_\_\_\_

Nomme ces pays : \_\_\_\_\_

Quels sont les pays d'Asie dans cette liste ? \_\_\_\_\_

# Géo-Ping

Colorie en vert les pays des différents joueurs et indique le nom de ces pays. Tu peux t'aider d'un atlas si ton enseignant te l'autorise. Pour les petits pays, indique les par une flèche.



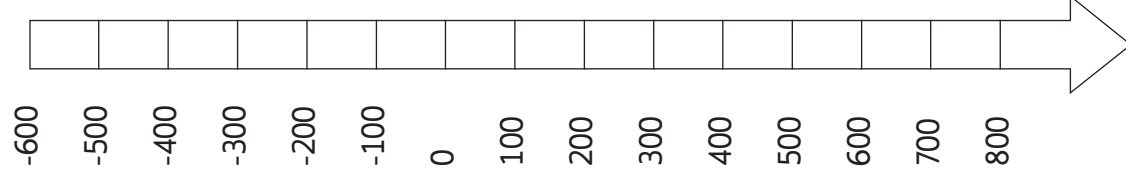


# Histoire Ping

**Les Chinois ont tout au long de l'histoire découvert et mis au point des inventions dans tous les domaines de la vie quotidienne et des sciences.**

**Place les inventions sur cette frise chronologique en utilisant les informations ci-dessous :**

- Les allumettes étaient utilisées au V<sup>ème</sup> siècle.
- La boussole venait en aide aux marins quatre siècles avant les allumettes.
- Le cerf-volant était utilisé 900 ans avant l'utilisation des premiers parapluies.
- L'étrier servait 600 ans avant l'apparition de la poudre à canon.
- Le papier était utilisé 100 ans avant la brouette.
- La brouette servait 4 siècles avant que les cavaliers utilisent les étriers.
- Le parapluie est apparu cinq siècles après la brouette.
- La poudre à canon fut inventée 700 ans après la boussole.



# Ping recherche

**Joueur :** \_\_\_\_\_ **Nationalité :** \_\_\_\_\_

**Pays :** \_\_\_\_\_

**Capitale :** \_\_\_\_\_

**Monnaie :** \_\_\_\_\_

**Monuments célèbres :** \_\_\_\_\_

**Personnes célèbres (indiquer pour quelles raisons) :**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

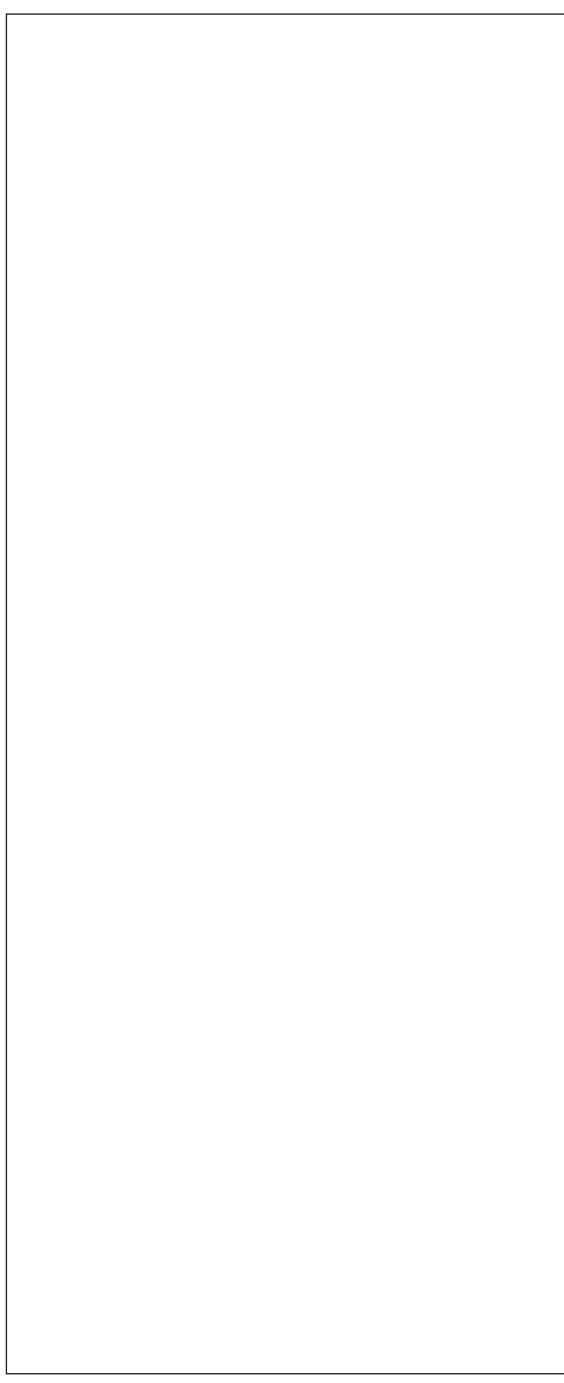
**Sports populaires :** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Drapeau**



**Images concernant le pays**



# Lectu Ping - L'école en Chine

L'école primaire prend en charge les enfants à partir de l'âge de sept ans. Durant cinq années les élèves ont des cours de chinois et de mathématiques qui leur prennent plus de la moitié de leur temps. Des cours de sport, de musique, d'art et de sciences sont enseignés le reste du temps par les professeurs.

Les enfants portent tous l'uniforme dont les couleurs sont différentes selon les écoles. Le lundi dans la cour, un levé de drapeau est organisé devant tous les enseignants et les élèves et, parmi ces derniers, les plus méritants montent sur un podium...

Les élèves commencent l'école à 8h le matin, tous les cours durent 45 minutes et sont suivis de 10 minutes de pause pendant lesquelles les enfants vont aux toilettes, se baladent dans les couloirs, discutent... Une pause pour le repas a lieu entre 12h00 et 13h30. Les cours reprennent jusqu'à 15h30. Des activités périscolaires sont ensuite organisées dans les écoles (musique, kung-fu, sports...) pour les enfants qui souhaitent rester dans l'établissement.

Très souvent la cour de l'établissement sert uniquement à la gymnastique quotidienne : tous les enfants de toutes classes exécutent en même temps des mouvements appris par cœur, en musique. Cette gymnastique est appelée «réveil musculaire» et fait partie des habitudes mises en place très tôt et qui perdurent. De plus en plus d'écoles aménagent des terrains de sport où les élèves peuvent pratiquer pendant le temps libre du basket, du tennis de table ou du football qui sont des sports très populaires en Chine.

La Chine est un très grand pays, les horaires, l'emploi du temps, les aménagements des écoles peuvent changer d'une région à l'autre. Par exemple, les écoles rurales ont adopté des horaires flexibles selon les périodes agricoles ce qui permet de former les enfants au travail manuel car ils sont tenus d'aider leurs parents dans les fermes. Durant ces périodes les cours à écoles sont limités au chinois, aux mathématiques et au cours de morale ce qui permet aux élèves d'avoir du temps libre pour le travail. En revanche cela les pénalisent par rapport aux élèves des régions urbaines.

Cela est bien différent dans les écoles urbaines car dans celles-ci les horaires sont fixes. Toute l'année les élèves ont des cours six jours par semaine qui les forment à l'apprentissage scolaire en vue d'études supérieures. Les responsables chinois essayent de diminuer ces différences pour que tous les élèves aient les mêmes chances d'entrer dans des grandes écoles.



# Ping Lecture

## QUELLE VIE!

Un jour une amie m'a dit : «Ah ! Vraiment ! Si j'avais pu choisir ma vie, j'en aurais pris une beaucoup plus tranquille !»

Moi, pour rien au monde je ne voudrais changer quoi que ce soit. Ma vie c'est comme un grand manège sans fin. Imaginez que vous passez toute l'année dans un parc d'attraction entre la grande roue, les montagnes russes et les toboggans géants. Je monte, je descends, je tourne, je m'envole pour le plus grand plaisir. Ma vie elle me fait tourner la tête ! Car moi ce que j'aime c'est m'envoler, tourner, zigzaguer et filer comme le vent.

Ma vie c'est comme dans un grand cirque dont je serais la vedette. Je me fais belle, je soigne mon rebond et je sors pour être la star d'un soir. Je suis sous les projecteurs et devant l'admiration de nombreux spectateurs. C'est moi le clown qui court, ralentit, s'arrête, saute, revient sur ses pas. Ma vie elle me fait tourner la tête ! Car moi ce que j'aime c'est m'envoler, tourner, zigzaguer et filer comme le vent.

Ma vie, c'est aussi celle d'un oiseau qui monte haut dans le ciel. Un oiseau qui prend de la vitesse, vire à droite, accélère, ralentit. Un oiseau vif comme l'éclair dont personne ne sait jamais exactement le chemin qu'il va prendre : il monte, il descend dans les airs, il rase le sol, il vire à droite puis à gauche. Car moi ce que j'aime c'est m'envoler, tourner, zigzaguer et filer comme le vent.

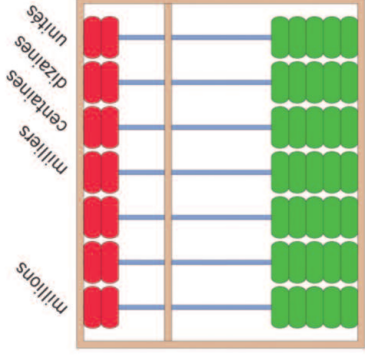
Vous vous demandez qui je suis ? Vous me trouverez dans des salles passant d'un côté à l'autre d'un filet. Parfois je suis habillé en blanc ou en orange et l'on me voit danser sur les tables. A d'autres moments j'essaye de m'échapper, je glisse de la main de mon maître et je rebondis pour me cacher dans un coin. Mais tôt ou tard il finit par me retrouver. Quand j'ai gagné au côté de mon maître lors d'une rencontre importante, je me retrouve près de ses trophées pour quelques moments de repos mérités.

# Questions de compréhension

- 1) A quel endroit est-il fait référence dans le premier paragraphe ? \_\_\_\_\_
- 2) Le héros compare sa vie à quelle personne dans le deuxième paragraphe ? \_\_\_\_\_
- 3) Ecris à la liste des mots ou expressions qui te font penser à une balle dans le deuxième paragraphe.
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- 4) Après avoir relus le dernier paragraphe, d'après toi le héros est une balle de tennis, de tennis de table, de golf ou de jonglage ? Justifie ta réponse.
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- 5) Trouve un autre titre pour cette histoire : \_\_\_\_\_
- 6) Souligne tous les verbes du troisième paragraphe.
- 7) C'est moi le clown qui court, ralentit, saute, roule, revient sur ses pas. Mets les verbes de cette phrase aux temps que ton maître ou ta maîtresse te demande.
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- 8) Trouve des mots de la même famille du mot tourner :
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- 9) Trouve des synonymes de gagner.
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- 10) Choisis un objet que tu utilises lors d'une pratique sportive ou dans la vie de tous les jours et écris un texte à la première personne du singulier sur le modèle du dernier paragraphe.

# Math Ping - Le boulier chinois

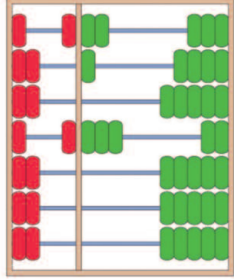
Dans le boulier chinois, chaque tige porte deux boules qui valent 5 (en haut) et cinq boules qui valent 1 (en bas)



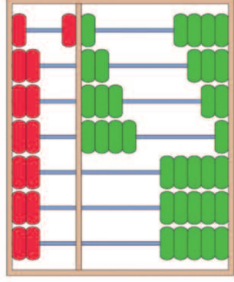
Les boules rapprochées du centre sont seules comptabilisées.  
 $(5 \times 1) + (1 \times 2) = 7$

**Consigne 1 :** choisis dans cette liste de nombres celui qui est représenté sur chaque boulier.

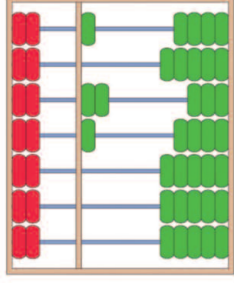
10 000    1 201    8 017    4 326    3 545    1 273



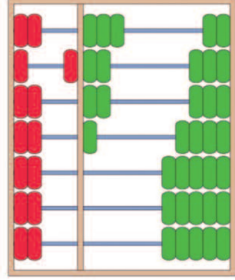
a) \_\_\_\_\_



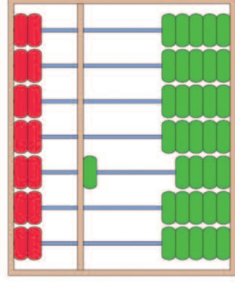
b) \_\_\_\_\_



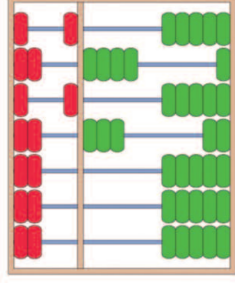
c) \_\_\_\_\_



d) \_\_\_\_\_

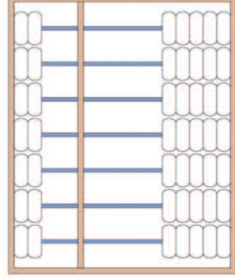


e) \_\_\_\_\_

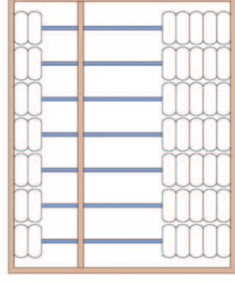


f) \_\_\_\_\_

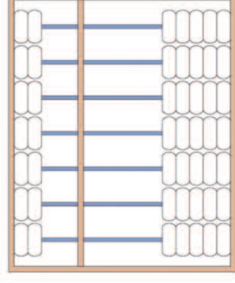
**Consigne 2 :** colorie en rouge les boules que tu vas déplacer vers le centre pour obtenir les nombres inscrits sous chaque boulier.



9 675



7 555



9 953

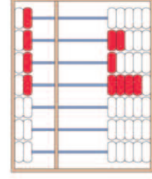


**Corrigé pour les parents**

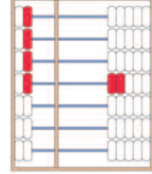
1.

- a) 8017 ; b) 4326 ; c) 1201
- d) 1273 ; e) 10 000 ; f) 3545

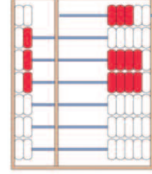
2.



9 675



7 555



9 953



# Calcul Ping

**Voici la population des dix plus grandes villes chinoises, classe ces villes selon leur population dans l'ordre croissant.**

Shantou (4 682 282)

Hong Kong (8 717 246)

Xi'an (4 643 912)

Harbin (4 683 199)

Chongqing (7 475 931)

Shanghai (14 608 512)

Shenyang (6 491 182)

Pékin (11 238 749)

Tianjin (6 809 500)

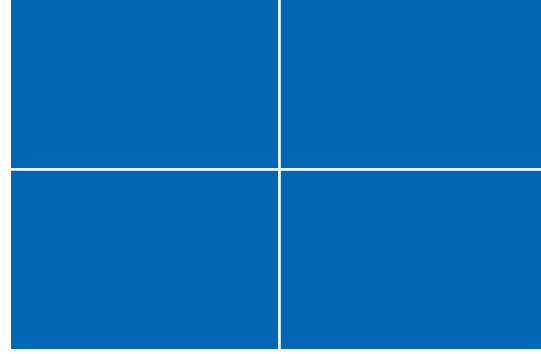
Canton (5 634 140)

---

---

---

**Voici une table de tennis de table vu du haut. Combien vois-tu de rectangles ?**



# Correction numération

1. Shanghai : 14 608 512
2. Beijing (Pékin) : 11 238 749
3. Hong-Kong : 8 717 246
4. Chongqing : 7 475 931
5. Tianjin : 6 809 500
6. Shenyang : 6 491 182
7. Guangzhou (Canton) : 5 634 140
8. Harbin : 4 683 199
9. Shantou : 4 682 282
10. Xi'an : 4 643 912

# Ping Problèmes

**Un set de tennis de table se déroule en 11 points. Les joueurs doivent changer de service tous les 2 points.**

1) Le score est de 4 - 6. Doit-on changer de service ?

2) Le score est de 10 - 8. Doit-on changer de service ?

3) Le service est de 11 - 9. Doit-on changer de service ?

**Monsieur Ping est l'arbitre d'un tournoi de tennis de table réunissant 12 joueurs. Pour ce tournoi, il a 6 tables à sa disposition. Un match dure 15 minutes en moyenne.**

4) Combien de temps faut-il pour que chaque joueur puisse jouer un match ?

5) Combien de temps faut-il pour que chaque joueur puisse faire un match s'il y a 24 joueurs et 6 tables ?

6) Combien de temps faut-il pour que chaque joueur puisse faire un match s'il y a 26 joueurs et 6 tables ?



# Correction des problèmes

Les changements de service ont lieu à chaque fois que la somme des scores des 2 joueurs est un multiple de 2.

1) non

2) oui

3) non, car c'est la fin du match ;

4) Sur chaque table 2 joueurs peuvent jouer. On a 12 joueurs et 6 tables. Tous les joueurs pourront jouer en même temps. Le temps est donc de 15 minutes.

5) Sur chaque table 2 joueurs peuvent jouer. On a 24 joueurs et 6 tables. Tous les joueurs ne peuvent pas jouer en même temps. 12 joueurs peuvent jouer lors des 15 premières minutes. Il faut 15 autres minutes pour que les 12 autres joueurs puissent jouer. La réponse est donc 30 minutes.

6) Pour que 26 joueurs puissent faire un match il faut 15 minutes de plus car toutes les tables sont utilisées : 45 minutes.

# Quiz Ping

1) Le mot ping-pong provient :

- D'une expression japonaise
- Du bruit que fait la balle contre la raquette
- Du nom de son inventeur

2) Comment appelle-t-on un joueur de tennis de table ?

- Un ping-pongueur
- Un pongiste
- Un tennisman de table

3) C'est l'empereur Ping qui a inventé le tennis de table.

- Vrai
- Faux

4) Est-ce que le tennis de table était présent aux jeux Olympiques de Londres cet été ?

- Oui
- Non

5) Lors des championnats du Monde de Prague en 1936, un record établi : l'échange le plus long de l'histoire du tennis de table. Quel a été la durée de cet échange ?

- 14 minutes
- 1h
- 2h15

6) Quelle vitesse peut atteindre une balle de tennis de table ?

- 100 km/h
- 120 km/h
- 150 km/h

7) Quel pays a remporté le plus de titres de champion du monde ?

- La Chine
- La France
- Le Japon

8) Le meilleur joueur français qui participera aux championnats du monde s'appelle :

- Adrien Mattenet
- Philippe Pong
- Alain Servissenette

9) Un set de tennis de table se fait en :

- 11 points
- 21 points

10) Parmi les prises de raquette suivantes, une n'existe pas. Laquelle ?

- Prise orthodoxe
- Prise électrique
- Prise porte-plume

# Correction du Quizz Ping

- 1) Du bruit que fait la balle contre la raquette
- 2) Un pongiste
- 3) Faux
- 4) Vrai
- 5) 2h15
- 6) 150 km/h
- 7) La Chine
- 8) Adrien Mattenet
- 9) 11 points depuis 2001 ( avant les sets se faisaient en 21 points)
- 10) Prise électrique

## Types de prises



Prise porte-plume coup droit



Prise orthodoxe revers



Prise porte-plume revers



Prise orthodoxe coup droit

PHOTOS VINCENT KOVACS

# Proverbes et citations chinoises

Confucius serait né en 551 avant notre ère. Il fut admis à la cour des rois. A son retour chez lui, on commença à venir écouter ses paroles. Selon Confucius les six «arts» à étudier pour devenir un homme de bien sont : les rites, la musique, l'écriture, la science des nombres, la conduite d'un char et le tir à l'arc. Il passa le reste de sa vie à enseigner et essaya de convertir à ses idées les princes des pays qu'il parcourut.



FLICKR/LEONIEDAS

**Après avoir lu ces citations, choisis en une et essaye de l'expliquer et de l'illustrer à l'aide d'exemples de la vie quotidienne.**

## Citations de Confucius :

*L'ouvrier qui veut bien faire son travail commence par aiguïser ses instruments.*

*La plus grande gloire n'est pas de ne jamais tomber, mais de se relever à chaque chute.*

*Une petite impatience ruine un grand projet.*

*Ce que tu ne désires pas qu'on te fasse ne l'inflige pas aux autres.*

*Choisissez un travail que vous aimez et vous n'aurez pas à travailler un seul jour de votre vie.*

*Il n'est pas nécessaire d'aller vite, le tout est de ne pas s'arrêter.*

*L'homme sage apprend de ses erreurs, l'homme encore plus sage apprend des erreurs des autres.*

## Proverbes chinois :

*Quand on suit quelqu'un de bon, on apprend à devenir bon; quand on suit un tigre, on apprend à mordre.*

*Les gens heureux n'ont pas besoin de se presser.*

*Ne vous mettez pas en avant, mais ne restez pas en arrière.*

*Une baguette est facile à casser, dix baguettes sont dures comme fer.*

# Voca-Ping - Les mots d'origine chinoise

## 1) Relie les mots avec les expressions qui conviennent.

- Pékinois ●
- Tissu fin et brillant ●
- Satin ●
- Race de petits chiens au museau aplati ●
- Litchi ●
- Plante dont la racine est tonique et stimulante ●
- Typhon ●
- Tempête violente des mers de Chine et de l'Océan Indien ●
- Ginseng ●
- Fruit cultivé dans les régions d'Asie ●
- Tai-Chi ●
- Art martial chinois ●
- Kung-Fu ●
- Gymnastique asiatique faite de mouvements lents ●

## 2) Complète les phrases avec les mots suivants : typhon, ginseng, Tai-Chi, litchi, Pékinois et Kung-Fu

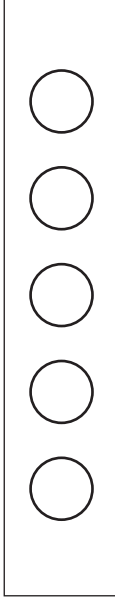
- Les maîtres de \_\_\_\_\_ sont capables de casser des planches avec leurs mains.
- J'adore les salades de fruits exotiques avec des morceaux de mangue, de l'ananas, et des \_\_\_\_\_
- Le \_\_\_\_\_ est une plante qui est utilisée dans la médecine traditionnelle chinoise pour retrouver de l'énergie.
- Un violent \_\_\_\_\_ a causé des dégâts très importants dans le Sud de l'Indonésie.
- Il vaut mieux avoir un \_\_\_\_\_ qu'un berger allemand quand on vit en appartement.
- C'est la première fois que je dors dans des draps en \_\_\_\_\_
- Il est impressionnant de voir des dizaines de Chinois pratiquer ensemble des mouvements de \_\_\_\_\_ dans les parcs de Pékin.



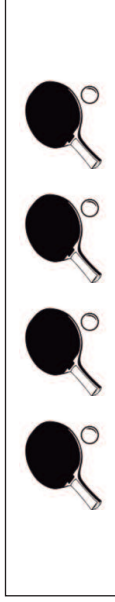
# China Ping - Exercices sur les chiffres

Associe chaque chiffre à l'image qui lui correspond.

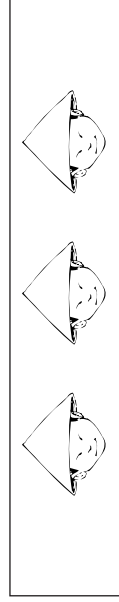
四



五



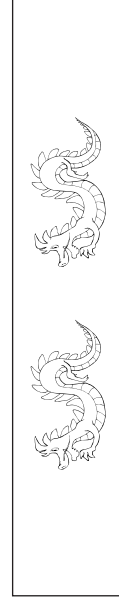
二



三



一



Découpe et remets les chiffres dans l'ordre :

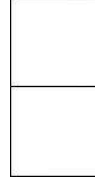
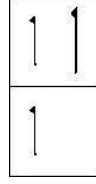
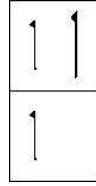
一	五	三	四	七
九	二	八	十	六


# Les chiffres - Ecriture chinoise

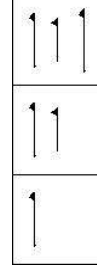
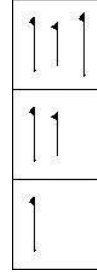
一 (yī) : un



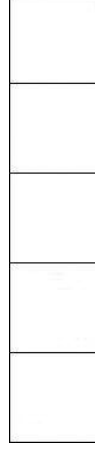
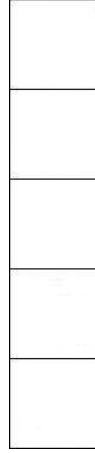
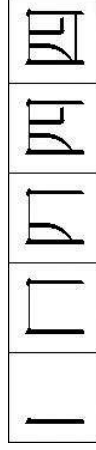
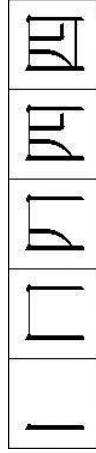
二 (èr) : deux



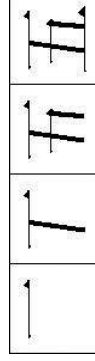
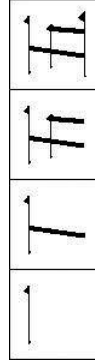
三 (sān) : trois



四 (sì) : quatre



五 (wǔ) : cinq



# China Ping - Les nombres

零 0	líng	zéro
一 1	yī	un/une
二 2	èr	deux
三 3	sān	trois
四 4	sì	quatre
五 5	wǔ	cinq
六 6	liù	six
七 7	qī	sept
八 8	bā	huit
九 9	jiǔ	neuf
十 10	shí	dix

# China Ping - Expressions et mots courants

Activités pour comprendre le fonctionnement de la langue chinoise :  
<http://www.curiosphere.tv/chine/jeux/ecriture.swf>

Il est possible d'écouter la prononciation exacte des expressions ci-dessous sur le site suivant :

<http://www.chine-culture.com/chinois/expressions-utiles-salutation.php>

## Mots et phrases utiles

是。	shì	Oui
不是。	búshì	Non
请	qǐng	S'il vous plaît
谢谢你！	Xièxie nǐ !	Merci !

## Salutations

你好（早晨）！	Nǐ hǎo !	Bonjour (le matin) !
你好（下午）！	Nǐ hǎo !	Bonjour (l'après-midi) !
你好（晚上）！	Wǎnshàng hǎo !	Bonsoir
晚安！	Wǎn' ān !	Bonne nuit !
再见！	Zài jiàn !	Au revoir

# China chanson (sur l'air de «frère Jacques»)

Nǐ jiào shén me míng zì  
你叫什么名字？

By Xiong Huali

Nǐ jiào shén me míng zì

你叫什么名字？

What is your name?

你叫什么名字？

Wǒ jiào

Wǒ jiào

我叫 Lisa, 我叫 Lisa

My name is Lisa

Nǐ

hǎo

ma

Nǐ

hǎo

ma

你好吗？你好吗？

How are you?

Wǒ

hěn

hǎo

Wǒ

hěn

hǎo

我很好，我很好！

I'm fine

zài jiàn

zài jiàn

再见，再见      Goodbye!



## QUIZ SPORT ET SANTE

- 1) Faire du sport, c'est :  
 Excellent pour le moral     Bon pour la santé     Une façon de se défouler     Les 3
  
- 2) Lorsque l'on fait du sport, il faut boire peu et souvent.  
 Vrai     Faux
  
- 3) Le repas du soir est le plus important.  
 Vrai     Faux
  
- 4) L'échauffement physique avant un match ou un entraînement permet :  
 D'éviter les blessures  
 De commencer une rencontre sportive en étant efficace dès les premières minutes  
 Les 2
  
- 5) Pratiquer du sport fragilise les os.  
 Vrai     Faux
  
- 6) Fumer peut provoquer une baisse importante des capacités physiques.  
 Vrai     Faux
  
- 7) Le dopage c'est :  
 Mélanger différentes substances selon des quantités précises.  
 Tricher en utilisant des produits interdits pour améliorer les performances sportives.  
 Ce sont des champs et des près qui sont limités par des haies ou des arbres.
  
- 8) 2 Biscuits chocolatés (Kinder, ourson,....), orange, eau. Le petit déjeuner suivant est-il adapté pour un sportif ?
  
- 9) L'absorption l'alcool favorise l'apparition de crampes, diminue les réflexes et fait grossir.  
 Vrai     Faux
  
- 10) Le dernier repas complet doit être pris, si possible :  
 3h environ avant l'effort     2h avant l'effort     1h avant l'effort

# REPONSES

Question 1  
LES 3

Question 2

VRAI : Boire de l'eau régulièrement de l'eau avant, pendant et après l'effort permet d'éviter des blessures, des crampes et de ne pas faire baisser ses performances sportives.

Question 3

FAUX : C'est le repas du matin qui est le plus important. La nuit, le corps dépense de l'énergie pour faire fonctionner l'organisme (respiration....) il faut donc refaire le plein d'énergie la matinée.

Question 4

Les 2 : L'échauffement permet aux muscles de débiter leur effort en douceur. Il est indispensable pour préparer le corps et l'esprit à l'effort, et il contribue à prévenir les accidents. Il permet également de s'adapter aux conditions imposées par l'environnement.

Question 5

FAUX : La pratique d'un sport ne fragilise pas les os, bien au contraire. Avec le temps et grâce aux efforts, les os deviennent plus solides et plus résistants.

Question 6

VRAI : Fumer peut faire baisser jusqu'à 20 % les capacités physiques.

Question 7

REPONSE 2 : Le dopage est une pratique illégale qui consiste à consommer une substance visant à améliorer les capacités physiques du corps. Le dopage peut aussi concerner les animaux, lors de courses de chevaux par exemple.

Question 8

FAUX : Cela ne suffira pas si l'effort dure 1 heure ou plus. Il faut manger du pain ou un bol de céréales et un produit laitier (lait, yaourt...)

Question 9

VRAI : L'alcool accélère la sensation de fatigue, la déshydratation, et diminue les capacités de récupération. L'alcool agit sur le fonctionnement du cerveau : il modifie les perceptions, les réflexes, et peut amener à forte dose somnolence, pertes de mémoire, délirium ou hallucinations.

Question 10

Environ 3h est nécessaire pour que la digestion se fasse. Mais si un match a lieu à 8h, pas la peine tout de même de se lever à 5h pour déjeuner !



